

1 3 保健指導

保健師の活動

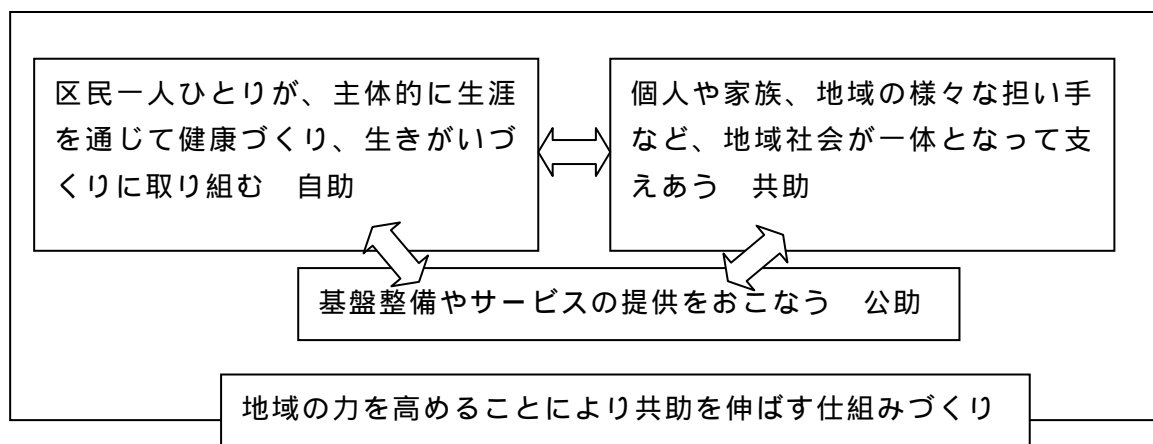
区民が自分たちの健康を自分たちでつくっていけるように、保健師は活動をおこなっている。保健師の活動の対象は個人・家族・疾病の有無にとどまらず、集団・地域も対象としている。そこで、地域全体へ働きかけ、地域の力を高めることにより、健康な地域をつくることを目的にしている。

そのために、「ひとりひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるようになる = (自助)」「個人や地域が一体となって支えあい、地域の健康問題を実践しながら解決する力を持てるようになる = (共助)」を区民が地域の中で実践できるように働きかけている。また、行政の保健師として、計画づくりなど公助の部分にも参画している。

「個別の活動」を「地域を対象とした活動」へひろげ、その活動を区全体のシステムやサービスに反映させる活動をしている。また、それを「地域の活動」「個別の活動」へと連動させて地域全体の自助・共助・公助を常に関係付けながら活動している。

現在、区内を11の地域に分けて、それぞれの地域を担当する保健師(地区担当保健師)が地域の特性に応じて区民、関係団体、関係部署と連携を取りながら活動している。

その他法律に基づく活動の一部として、結核や感染症対策がある。結核に関して保健師は、結核予防法に基づき患者管理及び定期外検診の勧告を行なっている。また、感染症発生時には疫学調査や保健指導を実施している。



(1) 自助の活動

保健師は、区民が自分の健康を知り維持向上させる行動ができるように支援をしている。主な活動は、各地域の担当保健師として個々の区民に対して行う家庭訪問や面接、電話相談などの個別援助活動と、必要な対象者別に行う健康学習や各種相談事業である。特に、社会的に支援の必要な精神障害者や育児不安の強い母子に対して、関係機関と連携しながら当事者の力を引出し、問題解決を図れるように援助している。また、健康学習は保健師が主催して行うものだけでなく、地域のグループ(幼稚園、学校、町会、老人クラブ等)から依頼を受けて行うこともある。

個別援助活動

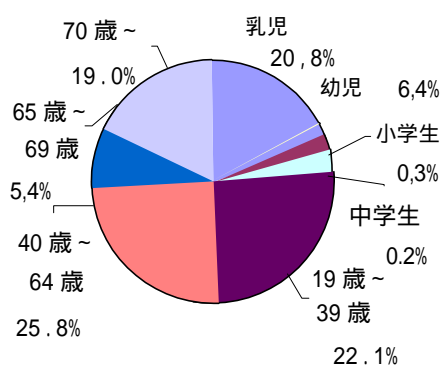
ア、家庭訪問、所内相談、電話相談、文書等連絡、関係機関連絡

区民の随時の相談を受けている。継続相談や他機関との連携を行うなど、相談者に対して総合的なマネージメントを実施している。

		総 数	感 染 症 ・ エ イ ズ	結 核 予 防	精 神 保 健 福 祉	心 身 障 害	長 期 療 養 児	成 人 (生 活 習 慣 病 等)	そ の 他 疾 病 (難 病 等)	妊 産 婦	乳 児	幼 児	そ の 他
家庭 訪問	数総	2120	28	565	558	42	0	53	17	305	438	92	19
	台東	1260	28	565	246	6	0	53	5	197	198	20	19
	浅草	780	0	0	312	36	0	0	12	108	240	72	0
所内 相談	総数	2488	36	1831	478	7	0	45	9	27	28	22	5
	台東	2187	36	1831	225	4	0	36	9	21	13	8	4
	浅草	301	0	0	253	3	0	9	0	6	15	14	1
電話 相談	総数	4531	124	1281	1342	19	1	124	15	250	718	558	142
	台東	3033	120	1281	508	4	1	92	14	155	397	385	119
	浅草	1498	4	0	834	15	0	32	1	95	321	173	23
文書等 連絡	総数	1814	83	753	189	34	1	19	74	92	173	89	307
	台東	1443	83	753	60	0	1	13	74	40	81	33	305
	浅草	371	0	0	129	34	0	6	0	52	92	56	2
関係 機関 連絡	総数	2786	19	974	1397	28	2	39	17	57	157	74	22
	台東	1618	19	974	496	10	2	26	6	25	20	31	9
	浅草	1168	0	0	901	18	0	13	11	32	137	43	13

イ、 年齢別家庭訪問数

	総 数	感 染 症 ・ エ イ ズ	結 核 予 防	精 神 保 健 福 祉	心 身 障 害	長 期 療 養 児	成 人 (生 活 習 慣 病 等)	そ の 他 疾 病 (難 病 等)	妊 産 婦	乳 児	幼 児	そ の 他
乳児	440	0	0	0	0	0	0	0	0	440	0	0
幼児	136	0	4	0	40	0	0	0	0	0	92	0
小学生	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学生	5	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1
19歳～39歳	469	4	75	101	0	0	1	0	286	0	0	2
40歳～64歳	547	5	137	380	0	0	2	3	17	0	0	3
65歳～69歳	114	0	84	13	0	0	4	0	0	0	0	13
70歳～	403	12	264	64	0	0	49	14	0	0	0	0



年齢別訪問者数では、40歳～64歳が25.8%と多く、ついで19～39歳が22.1%、乳児が20.8%である。

健康学習（保健師がかかわったもの）

	総 数	母子保健	成人保健	精神・難病 感染症	健康推進 委員活動	高齢者保健	女性の健康 乳がん	関係部署・地域 等からの依頼 (再掲)
回数	317	36	9	31	43	165	16	22
参加 人数	13,627	817	249	1,878	2,478	7,688	281	1,167

高齢者保健はP_76健康学習会 高齢者 179 回のうち保健師がかかわったもの

各種相談事業

相談日を設定し、各種の相談を実施している。

	総 数	育児相談	生活習慣 個別相談	チャレンジ 健康づくり大 作戦	こころの 健康相談	女性のための 健康相談
回数	379	175	47	70	68	19
参加人数	3,694	2,936	208	396	111	43

(2) 共助の活動

保健師は、共通のニーズをもった区民のグループづくりやそれらの自主的な取り組みをサポートしている。そして、これら地域の社会資源をつなぎ合わせネットワークを構築することで、地域全体の健康づくりへと広げている。

具体的な援助

ア、健康づくり啓発推進(健康推進委員活動)

健康推進委員は、各地区町会連合会単位のある11地区ごとに、地域の特性を活かした健康づくり活動を行っている。保健師は、それぞれ各地区を担当し健康推進委員が行う地区連絡会の開催、健康学習会の企画・実施、地域行事への参加等、地区単位の活動を支援している。また、これらの健康づくりが区全体の動きとなるよう、11地区合同の交流会やリーダー会を支援している。

H19年度 健康推進委員活動実績

(委嘱数 187名 : H20/3/31 現在)

	回 数	参 加 者 (延人数)		
		一般	推進委員	合計
委嘱状交付式	1	————	114	114
研修会等	2	————	103	103
活動発表会		————	————	————

合同交流会	1	16	104	120
健康学習会	43	1,954	524	2,478
地区行事への参加	13	2,562	110	2,672
地区連絡会	97	—	1,145	1,145
リーダー会	8	—	73	73
合計	165	4,532	2,173	6,705

イ、プレイルーム運営（あさくさ親子ルーム）

親子が自由に遊び、子育て中の保護者同士が交流できるよう場所の提供や子ども文庫を設置し、絵本や保護者向けの図書を貸し出ししている。また子育てに関する区内の最新情報を提供し、集う場を提供して育児グループづくりを支援している。

（参加者実績：1,074名 図書貸し出し数：99冊）

ウ、双子の会

双子・三つ子といった複数の子どものを同時に育てる保護者の不安や育児負担は大きく、また妊娠・育児についての情報も少ない。そのため、同じ立場にある保護者同士が情報交換や相談し合い安心して子育てができることを目的とした交流会を行っている。

（実施回数：12回 参加者実績：51名）

エ、外国人親子の交流会

慣れない地域で孤立しがちな保護者を対象に、育児不安の軽減と生活の幅を広げていくための力を獲得できるよう支援している。また、図書館と区民の協力を得て外国の絵本の読み聞かせと交流を行った。

（実施回数：1回 参加者実績：23名）

オ、育児ほっとタイム（育児心の悩み相談・MCG）

子育てに自信がない、子どもがかわいくないなどの心理状態や家族関係に悩む保護者の精神的安定を目指して匿名性のグループミーティングを行っている。グループ以外のフォローが必要な保護者については、個別心理相談の利用を勧めたり、地区担当保健師による個別支援をしている。

（実施回数：12回 参加者実績：55名）

カ、ころばぬ先の健康体操サポーター養成

高齢者の健康づくり教室で実施した運動を、区民の力で区内全域に広めるため、その推進役となるサポーターを養成し活動をしている。体操の良さと必要性、教室の案内や誘い出しなどの広報活動や、地域のグループに対し体操指導を行っている。また、保健所が企

画する教室へ実行委員として参画している。

(平成19年度サポーター 33名 延べ指導者数 4,792人)

キ、ふれあい介護予防教室

地域の高齢者の閉じこもり予防と介護予防の情報提供の場として、地域包括支援センターと保健所が共催で実施している。高齢者だけでなく地域のボランティアの参加など、地域の力で高齢者の閉じこもりを予防し、高齢者を支える拠点づくりを目指している。

(平成19年度実績 区内6箇所 実施回数72回 延べ参加人数912人)

ク、いきいき自主活動支援

地域住民による高齢者のための健康づくり・交流の機会を提供する自主活動グループへの支援で、平成16年度から実施している。社会との関わりを持つことは認知症や閉じこもり等を防止する意味からも大切になってくる。保健師は、活動団体の支援のほか地域資源の発掘・新たに活動しようとしている団体に対しても積極的な支援を行っている。

(活動団体数23グループ 会員数402人 活動回数924回 参加延べ人数11,075人)

ケ、精神障害者社会復帰相談指導事業(デイケア)

回復途上の精神障害者が、集団および個別の生活指導を通して日常生活習慣の取得や社会生活の適応力を高めることを目的としている。保健師は、個別援助のみならず関係者や関係機関と協力し、当事者が住み慣れた地域で生活していけるように援助している。

(実施回数:97回 参加者数:1,138名 登録者:36名 家族会3回 参加延人数16人)

コ、いきいき若返りまつり

概ね65歳以上の高齢者および介護予防に関心のある区民への共助の力を伸ばす働きかけを行うことによって、介護予防に関して地域全体が関心を持ち合える地域づくりを目指すきっかけとして介護予防イベント「いきいき若返りまつり」と「地域座談会」を実施している。

(いきいき若返りまつり実施回数:6回 参加人数:514名)

地域座談会実施回数:8回 参加人数:135名)

サ、パーキンソン病患者のつどい

安心して療養ができるよう、病気に関する講演会の企画運営や患者やその家族同士の情報交換や支え合いなどを目的に毎月、交流会を行っている。

(実施回数:交流会11回・講演会1回 参加者実績:174名)

関係機関会議への関与

保健師は、共助に位置付けられる区内の各種関係機関会議に参加している。

(主な会議) 母子	総合発達支援庁内検討会 特別支援教育推進協議会 台東区要保護児童ネットワーク会議 台東区母子保健協議会
成人	基本健診検討会(医師会・歯科医師会) 特定健診・保健指導作業部会
高齢者	地域包括支援センター連絡会 高齢者見守りネットワーク会議
女性	DV(配偶者暴力)担当者庁内連絡会議
精神	TMねっこわーく会議(台東区精神保健福祉関係機関連絡会) 台東区精神障害者地域生活支援センターあさがお連絡会議 台東区障害者福祉施策推進協議会 台東区自立支援協議会
	など

(3) 公助の活動

保健師は、自助・共助でつかんだ区民の意見を基盤整備やサービスを作るときの参考になるように各種計画づくり、会議等に参画している。

(4) その他法律に基づく活動

感染症対策

ア、結核対策

結核患者を適正な医療と正しい生活指導によって早期に社会復帰できるように指導するとともに、家族やその他への感染防止を図っている。計画的に家庭訪問指導や検診の勧奨を行なっている。

イ、感染症対策

啓発普及：感染症の発生・拡大を防止するため、区民や施設の衛生管理者等への啓発に努めている。

発生時の対応：感染症法に基づく患者が発生した際には、発生源の特定のために速やかに疫学調査を行なう。さらに、蔓延防止のために必要な知識を患者等に指導する。

1.4 介護予防事業

(1) 高齢者の健康づくり事業

在宅の高齢者が、寝たきりなどの要介護状態に陥らないように各種事業を実施している。事業内容は、高齢者が元気で過ごすことができるよう、生活や食事、転倒予防・口腔機能向上等の知識普及、運動機能訓練等を行っている。

ア、介護予防イベント

地域全体が関心を持ち合える地域づくりを目指し、地域包括支援センター単位で、介護予防に関するイベントを実施した。

内 容	日 数	参加人員
介護予防イベント「いきいき若返りまつり」	6日	514名
地域座談会	8日	135名
合 計	14日	649名

イ、高齢者の健康づくり教室

高齢者の健康づくりに必要な知識を普及するための教室を実施した。

(知識編・運動編・栄養編・尿失禁予防)

内 容		日 数	参加人員
知識編	若返りパワーアップ教室(2日制)	4日	105名
運動編	ころばぬ先の元気塾(2日制)	2日	157名
運動編	ころばぬ先の健康体操教室(6日制)	12日	174名
運動編	ころばぬ先の健康体操教室フォローアップ教室	8日	69名
尿失禁	尿もれお悩み解決教室(4日制)	8日	102名
栄養士	栄養相談	4日	53名
栄養士	食べて元気!食教室(2日制)	6日	38名
合 計		44日	698名

ウ、ふれあい介護予防教室

身近な地域の中で、健康づくりを広めることや閉じこもり予防を目的とし、区内の各地域包括支援センターと共に教室を実施した。

実施場所	日数	参加人員
やなか地域包括支援センター	12日	201名
たいとう地域包括支援センター	12日	164名
くらまえ地域包括支援センター	12日	103名
あさくさ地域包括支援センター	12日	141名
みのわ地域包括支援センター	12日	152名
まつがや地域包括支援センター	12日	151名
合計	72日	912名

エ、地域からの依頼による高齢者健康教室

地域からの依頼により、介護予防に必要な知識を普及するための教室を実施した。

内容	回数	参加人員
保健師による健康教室 (介護予防に関する講座と体操・熱中症予防・風邪予防など)	15日	520名
栄養士による健康教室(バランスの良い食事)	1日	28名
歯科衛生士による健康教室(口腔機能向上)	3日	65名
合計	19日	613名

オ、ころばぬ先の健康体操サポーター養成

高齢者の体力の向上、特に転倒予防につながるか資金力の向上を目的とした「ころばぬ先の健康体操」を区内に広げるためのサポーターを養成した。

内容	日数	参加人数
ころばぬ先の健康体操サポーター養成講座(2日制)	2日	22名
ころばぬ先の健康体操サポーター養成講座教室参加型	25日	135名
ころばぬ先の健康体操サポーター登録者講座(2日制)	2日	40名
ころばぬ先の健康体操サポーター養成準備講座	1日	11名
ころばぬ先の健康体操サポーター活動 ア～エの教室内でのサポーター活動(900名含む)		4792名
合計	30日	5000名

(2) いきいき自主活動支援

地域で介護予防に資する活動に取り組む自主グループを育成、支援することについて必要な事項を定めることにより、区民の自主的な介護予防の取り組みを促進し、共助のまちづくりを推進するための支援を行っている。地域ミニデイという名称が H18 年度より、いきいき自主活動支援に変更となる。

名 称	会員数	事 業 内 容
若草転ばん会	39 人	毎週木曜日 転倒予防体操と交流会
北浅草 わかば会	30 人	第 1・3 土曜日 生活環境全般の学習など「デイケア教室」
谷中演歌 体操教室	17 人	毎週木曜日(1・8 月休み) 演歌体操と交流会
あやめ会	10 人	毎週火曜日 健康増進・介護予防を目的としたヨガ教室
ひまわり筋ト レ教室	11 人	毎週金曜日 高齢者の健康づくりを目的とした筋力トレーニング
谷中太極拳ク ラブ	40 人	毎週土曜日 太極拳を通じて健康増進と親睦をはかる
アトム健康会 3 4	7 人	毎週月曜日 体操を通じた健康増進と体力維持
水遊会	48 人	毎週水曜日(7~9 月休み) 水泳、ウォーターエクササイズによる健康増進と体力維持
浅草橋絵画教 室	8 人	毎週水曜日 絵画を通じた交流と親睦
谷中さくら会	6 人	1 回/月程度 書道・手芸・音楽鑑賞・体操などを通じた交流と親睦
うえの筋トレ 会	20 人	5 回/週 健康づくりや筋力向上トレーニングのボランティア
竜泉演歌 体操クラブ	15 人	毎週金曜日 演歌体操による交流
花声会	10 人	毎週水曜日 カラオケ
エンゼル会	10 人	毎週水曜日 舞踊
みどりの会	25 人	3 回/月 リサイクル等で不要な布の有効活用
すみれ会	17 人	4 回/月 リサイクル等で不要な布の有効活用
いきいきシニ アの会	14 人	2 回/月 転倒予防体操と交流
象三さつき会	14 人	毎週金曜日 健康体操を通じた健康増進と親睦
浅草元気塾	18 人	1 回/月 転倒予防と交流
悠々会	13 人	1 回/月 転倒予防と交流

朋吟会根岸	10人	毎週火曜日 詩吟
グランドゴルフ 浅草いきいき会	9人	毎週火・木曜日 グランドゴルフ
かよう会	11人	1回/月 転倒予防体操と交流

(3) 介護予防プログラム

高齢者が元気で過ごし、要介護となることを予防するために、基本健康診査でリスクの高い特定高齢者に対して、介護予防に関する意識啓発を行い、食事・口腔機能向上等の知識普及および支援を行う。

教室名	延べ実施回数	延べ参加人数
低栄養予防教室	1回	1人
口腔機能向上教室	8回	17人

(4) いきいきハロー教室（一般高齢者施策）

家に閉じこもりがちな高齢者に対し、軽い体操、音楽療法、工作等のプログラムを実施する教室を開催し、運動機能の向上や外出促進を図り、身体的機能の低下や閉じこもりを予防する。

教室名	実施回数	延べ参加人数
いきいきハロー教室	96回	744人